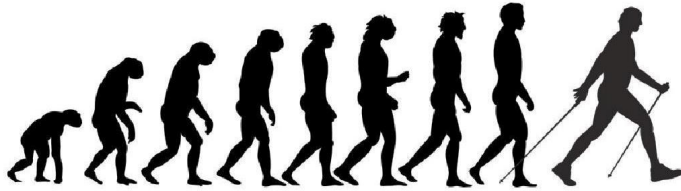




II NORDIC WALKING l'evoluzione del cammino



CENTRO SPORTIVO ITALIANO - MEETING NAZIONALE DI NORDIC WALKING

29 e 30 settembre 2018

Due giorni per conoscere e provare la tecnica che ha rivoluzionato la semplice e salutare camminata trasformandola in un esercizio completo che fa muovere più di 600 muscoli in tutto il corpo, che si pratica all'aperto, senza nessun costo, in ogni stagione e che, grazie all'uso funzionale di due semplici bastoncini, ci "costringe" a camminare in modo corretto e naturale.

PROGRAMMA

29/9 ANTEPRIMA MEETING DI NORDIC WALKING - Hotel Corallo Rimini viale Amerigo Vespucci 46 e Bagno 34.

Dalle 16,00 Accoglienza ospiti e inizio prove gratuite delle tecniche del nordic walking a cura degli istruttori presenti che forniranno i bastoncini. Sedute di Bioginnastica®, incontri con esperti, esibizioni di discipline emergenti, presentazioni di libri...

Ore 20,00 Cena di gruppo in hotel alla riscoperta dei piatti tipici della tradizione romagnola: passatelli in brodo di pesce, sgombro alla romagnola, zanchetti fritti con insalata e ciambella con vino (€ 18,00).

A seguire suggestiva camminata notturna in spiaggia alla luce della luna di 3 km circa fino al porto di Rimini con o senza bastoncini.

30/9 MEETING NAZIONALE DI NORDIC WALKING DEL CSI - all'alba - camminata e Nordic Walking sulla spiaggia dal bagno 34.

Ore 9,00 - PARCO MARECCHIA Invaso ponte di Tiberio Accoglienza e registrazione dei partecipanti.

Prove gratuite della tecnica del Nordic Walking e del Nordic Walking agonistico con istruttori che forniranno anche i bastoncini. Sedute dimostrative di BioWalking by Bioginnastica® (riequilibrio posturale nel cammino) presso villaggio di Bioginnastica®.

Ore 9,30 ritrovo di tutti i partecipanti, saluti delle autorità, presentazione delle attività, riscaldamento muscolare.

Ore 10,00 inizio attività sportive e partenza dei percorsi da affrontare con o senza l'ausilio dei bastoncini:

- **CAMMINATA "SPORTIVA" DI 8 KM CIRCA** su percorso sterrato e asfaltato tra parchi, spiaggia, strade cittadine.
- **CAMMINATA "CULTURALE" DI 4 KM** per le vie del centro guidata da una storica dell'arte con soste al museo e alla domus.
- **NORDIC WALKING AGONISTICO** - illustrazione della tecnica e gara su percorso sterrato di 5 km circa.

Ore 12,00 Ritrovo di tutti i gruppi al punto di partenza, **estrazione premi di partecipazione tra gli iscritti tra cui: bastoncini da nordic, marsupi, cappellini ed altro materiale sportivo**, premiazioni, pasta party, festa finale e saluti

Note organizzative

Le attività del 29/9 sono completamente gratuite previa registrazione per l'assicurazione - solo per i non iscritti al CSI
Per il 30/9 quota € 5,00 per maglia ricordo (ai primi 100 pre-iscritti) ristoro, pasta party, gadget ad estrazione

Info e pre - iscrizioni al 3207433000, con sms o WA da regolarizzare prima dell'evento

Con il patrocinio del Comune di Rimini e il contributo di :

